

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha, das disciplina de Itinerário Extensionista, ministrada pela professora Rafaela Santi Dell’Osbel. A atividade tem o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

SAÚDE PREVENTIVA

A saúde preventiva diz respeito a todas as ações que podem ser tomadas para prevenir e evitar doenças.

Muitas dessas ações estão relacionadas a um estilo de vida saudável.

A seguir são apresentadas algumas ações que ajudam na prevenção da saúde.

ALUNOS:

Dérick Andréas Simon
Julia Maurina Lemes
Vinícius de Moraes Rosa
Mariza Leczynski
Carla Tortelli Baggio
Jordan Santos Ramos
Inaiá Lirio dos Santos



HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Evita doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, gota e hepatites. Uma alimentação saudável inclui frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes e derivados, todos consumidos em equilíbrio.

Aumenta a disposição e a flexibilidade na execução das tarefas diárias e evita acidentes, pois fortalece os músculos, ossos e juntas. É essencial para a prevenção de doenças do coração, obesidade e diabetes, além de ajudar no combate à ansiedade e depressão.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



HÁBITOS SAUDÁVEIS

SAÚDE MENTAL

Negligenciar a saúde mental pode levar ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e distúrbios cognitivos, além de influenciar na imunidade. O exercício da memória também é um aliado para doenças como o Alzheimer. Leituras, jogos, grupos sociais e acompanhamento psicológico tornam a mente mais saudável.

A privação de sono causa fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, entre outros aspectos. Ao longo do tempo, noites mal dormidas prejudicam a imunidade, aumentam o risco de infecções e problemas cardiovasculares, pois afeta o ciclo circadiano do corpo.

SONO DE QUALIDADE

HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal é o principal combate a doenças infecciosas, pois evitam a contaminação direta. Hábitos como lavagem de mãos, cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar e evitar o compartilhamento de objetos pessoais são os principais a se adotar. Usar máscaras e manter a distância quando acometido por gripes e resfriados também contribui com a saúde do próximo.

CHECK-UPS MÉDICOS

Consultas regulares ao médico e exames periódicos são algumas das ***melhores maneiras de prevenir e identificar precocemente doenças*** que podem nos acometer durante a vida.

Cada faixa etária possui uma indicação diferente de check-ups a serem realizados. Isso leva em conta as necessidades fisiológicas e tendências de de cada grupo.

A seguir estão listados alguns exames recomendados para cada idade.



CHECK-UPS MÉDICOS

0 - 18 ANOS

- ↳ Acompanhamento pediátrico
- ↳ Exames de sangue básicos, Teste do Pezinho, Teste do Olhinho, Teste da Orelhinha
- ↳ Vacinação de acordo com o Programa Nacional de Imunizações (PNI)

20 - 40 ANOS

- ↳ Pressão arterial e avaliação cardiovascular, de peso e altura
- ↳ Exames laboratoriais e ginecológicos
- ↳ Testes de ISTs



CHECK-UPS MÉDICOS

40 - 60 ANOS

- ↪ Continuar executando os exames recomendados para faixa etária de 20 - 40 anos
- ↪ Colonoscopia, exame de próstata e mamografia
- ↪ Exames oftalmológicos

60 ANOS OU MAIS

- ↪ Continuar executando os exames recomendados para faixa etária de 40 - 60 anos
- ↪ Densitometria óssea
- ↪ Avaliação cognitiva para rastreamento de demências ou Alzheimer



É RECOMENDADO
MANTER A VACINAÇÃO
EM DIA PARA TODAS AS
FAIXAS ETÁRIAS

VACINAÇÃO

Vacinas previnem inúmeras doenças e suas complicações, sejam elas graves, como poliomielite, rubéola, sarampo, tétano, hepatites e Covid, ou sazonais, como as gripes.

Os principais grupos de risco para essas doenças são ***idosos, crianças e pessoas com a imunidade comprometida***, pois podem desenvolver complicações graves.

A cada ano o Ministério da Saúde, aliado de órgãos regionais de saúde, promovem a campanha de vacinação contra os principais vírus da gripe. Outras vacinas obrigatórias também estão disponíveis no SUS e postos de saúde.





FSG
Centro
Universitário

ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) Nº 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.

AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.

ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE, PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR COLETIVO.